

Lektionsbeskrivelser Ryttermærke 1

5 eksempler (3. udgave)

Lektioner	Undervisningsindhold – 60 minutters lektioner
<p>Lektion 1</p> <p><u>I stalden:</u></p> <p>Velkomst, navnerunde, praktisk info samt gennemgang af rideudstyr 10 min: Velkommen, navnerunde for elever og heste, praktisk info til ryttere og forældre. Underviseren fortæller, at der ligger fagligt materiale til ryttermærker på www.rideforbund.dk, og at dette kan bruges løbende.</p> <p>10 min: Rideudstyr gennemgås - hjelm, sikkerhedsgodkendelse og tilpasning.</p> <p>Hestene er i mellemtiden sadlet op og står klar til rytterne på ridebanen.</p> <p><u>På ridebanen:</u></p> <p>Opsidning, ridning i skridt, parader, gennemgang af ridehjelm samt opsummering 10 min: Eleverne hjælpes op på hestene og sendes en og en ud på hovslaget med trækere.</p> <p>15 min: Der rides i skridt med trækker. Eleverne øver på at få hesten til at gå fremad og stoppe op. Hvis tiden og færdighederne tillader det, kan eleverne eventuelt trave en kort runde.</p> <p>10 min: Der skridtes af og snakkes imens om, hvornår ridehelmen skal benyttes.</p> <p>5 min: Eleverne hjælpes ned fra hestene. Opsummering over dagens læring, herunder hvad eleverne har lært, samt hvad de skal øve på til næste gang. Eleverne opfordres til at gå ind på www.rideforbund.dk og se videoen om ridehjelm.</p>	
<p>Lektion 2</p> <p><u>På ridebanen mens der skridtes varm:</u></p> <p>Opsidning og opvarmning af hesten i skridt 15 min: Mens eleverne skridter hestene varme samles der op på forrige uges læring. Derefter gennemgås ridehelmen. Underviseren viser eleverne, hvor de finder sikkerhedsmærkning i hjelmen, samt hvordan de kan tjekke, at hjelmen passer til elevens hoved. Eleverne afprøver selv med en hånd, om hjelmen sidder korrekt ved at tage fat i skyggen på hjelmen og forsøge at hive den ned mod næseryggen.</p>	



Rideundervisning:

Parader, cirkelvolte, travintervaller, gymnastik på hest samt opsummering

30 min: Fremad og stop øves igen. Der læres, hvordan man drejer hesten via tøjler og schenkler. Eventuelt rides der på cirkelvolte eller ind over midten. Trækkere kan være på efter behov. Små travintervaller kan introduceres.

10 min: Der skridtes af. Eleverne laver "gymnastik" på hesten. De rører ved hestens man, ører, lænd, skuldre og hals. De korrekte benævnelser forklares under øvelsen. Alt efter elevernes rideniveau laves øvelserne mens der skridtes af eller i en cirkel, hvor hestene står stille.



5 min: Eleverne hjælpes ned fra hestene, og der siges tak for i dag. Opsummering over dagens læring samt hvad eleverne skal øve på til næste gang.

<p><u>På ridebanen:</u></p>	<p>Hændernes opstilling, rytterens placering, hestens biologi samt opsummering 10 min: Opsidning - stadig med hjælp. Eleverne hjælper med at tjekke, at jorden er spændt.</p> <p>20 min: Hændernes opstilling indøves i skridt, både mens der rides frem og stoppes op. Efter elevens formåen øges travintervaller i længde og antal. Eleverne øver videre på forrige uges fokus vedrørende rytterens placering på hesten, og eleverne øver videre på at sidde lige og samtidig forholde sig afslappet på hesten. Skridt- og travintervaller øves fra og til bestemte bogstaver på banen.</p> <p>10 min: Mens der skridtes af, eller som en pause i ovenstående rideøvelse, hopper eleverne af hestene og trækker dem. Der lægges to bomme på jorden, som eleverne skal føre hestene igennem for at øve på at føre hesten gennem en "dør" eller en "smal passage".</p> <div data-bbox="481 582 1579 1066" data-label="Image">  </div> <p>5 min: Afslutning. Dagens læring opsummeres. Hvad har I lært i dag? Hvad skal I øve på til næste gang?</p>
<p>Lektion 5</p> <p><u>I rytterstue/stald eller mens der skridtes varm:</u></p>	<p>Opsamling 15 min: Opsamling over al læring indtil nu - hvad har I lært? Hvad har I lært om rytterens udstyr og ridning?</p>

Hestene er i mellemtiden sadlet op og står klar til eleverne på ridebanen.

På ridebanen:

Hændernes opstilling, parader, travintervaller, føring af hesten samt opsummering

10 min: Opsidning - stadig med hjælp. Eleverne hjælper med at tjekke, at gjorden er spændt.

20 min: Hændernes opstilling indøves i skridt, både mens der rides frem og stoppes op. Travintervaller øges i længde og antal. Eleverne øver på at sidde lige samt være afslappet i deres krop. Der øves videre på skridt- og travintervaller fra og til bestemte bogstaver på banen.

10 min: Eleverne hjælpes ned fra hestene og der skridtes af, mens eleverne går på jorden ved siden af hesten. Eleverne går langs med hovslaget, hvor de øver på at stoppe hesten op og gå fremad igen.



5 min: Hestene føres ind på midterlinjen med hovedet samme vej. Dagens læring opsummeres. Hvad har I lært i dag? Hvad skal I øve på til næste gang?